

¿Qué son?

Las píldoras anticonceptivas, denominadas comúnmente “la Píldora”, son píldoras que debe tomar todos los días para evitar un embarazo. Están compuestas por hormonas que existen naturalmente en el organismo de la mujer.

DATOS: El 85% de las mujeres en los Estados Unidos han tomado la píldora alguna vez en su vida

Para empezar a tomar la píldora

Usted empezará a formar parte de los millones de mujeres que han tomado la píldora en forma segura. Siga las siguientes instrucciones paso a paso para empezar a tomar la píldora de la forma más positiva y sin preocupaciones:

- La mayoría de las mujeres empiezan a tomar la píldora en la primera semana de su periodo menstrual, a no ser que su período no sea regular. Su proveedor de salud le dirá cuándo es el mejor momento para empezar, según su ciclo menstrual.
- Tome una píldora cada día, aproximadamente a la **misma hora** (puede haber una diferencia de 2 a 4 horas).
- Tome una píldora por día y **en orden**, aunque tenga algún sangrado entre periodos.
- Cuando termine de tomar un paquete de las píldoras, empiece el siguiente paquete. Por ejemplo, si tomó su última píldora un sábado, empiece el próximo paquete el domingo.
- Durante los primeros 7 días de estar tomando la píldora usted no estará totalmente protegida, por lo que será necesario que utilice otro método de refuerzo, por ejemplo **condones**, para no quedar embarazada.

CONSEJO: Elija una actividad que realiza aproximadamente a la misma hora cada día, por ejemplo **almorzar o cepillarse los dientes, para ayudarle a establecer la misma rutina para tomar las píldoras.**

Lo que puede esperar: Efectos colaterales usuales

Tal vez experimente efectos colaterales con la píldora. Usualmente estos efectos desaparecerán después de dos a seis meses, a medida que su organismo se acostumbre a la píldora. Algunos efectos colaterales normales son:

- sangrado entre periodos
- sensibilidad en los senos
- dolores de cabeza
- sensación de estar hinchada
- náuseas (muy rara vez acompañadas de vómitos)
- aumento o disminución de peso
- cambios en su estado de ánimo

Si siente que estos efectos colaterales son demasiado problemáticos, **no** deje de tomar la píldora. Primero llame a su proveedor de salud o a su clínica. A veces conviene cambiar a otro tipo de píldora, ya que actualmente existen más de **40** marcas distintas de píldoras. Su proveedor de salud podrá ayudarle a elegir la mejor píldora para **su organismo**.

“Cuando empecé a tomar la píldora por primera vez, la tomaba en las mañanas, antes de ir al trabajo, y sentía malestar estomacal. Una enfermera me dijo que probara tomar las píldoras por la noche, antes de acostarme y eso realmente me ayudó. Después de algunos meses no sentí ningún malestar”.

— Vanessa, 23 años estilista, tiene un niño

Si omitió tomar una píldora...

Puede haber ocasiones en que se olvide de tomar una píldora. El cuadro de abajo le ayudará a reemplazarlas cuando suceda esto. A veces no es fácil reemplazar las píldoras que omitió. Si no está segura sobre lo que debe hacer, llame a su médico o clínica.

Si omitió o se olvidó... 1 píldora	Haga las 3 cosas siguientes: <ul style="list-style-type: none">● Tome la píldora que omitió lo más pronto que pueda● Tome la siguiente píldora a la hora acostumbrada● Siga tomando una píldora al día
Si omitió o se olvidó... 2 píldoras seguidas durante las primeras 2 semanas de su paquete de píldoras	Haga las 4 cosas siguientes: <ul style="list-style-type: none">● Tome 2 píldoras lo más pronto que pueda● Tome 2 píldoras más al día siguiente en su hora acostumbrada● Vuelva a su rutina de tomar una píldora al día● IMPORTANTE: utilice un método de respaldo, como condones durante 7 días
Si omitió o se olvidó... 2 píldoras seguidas durante la tercera semana de su paquete de píldoras ó 3 o más píldoras en cualquier otro momento	Haga las 3 cosas siguientes: <ul style="list-style-type: none">● Llame a su médico o clínica lo más pronto posible, tal vez necesite un anticonceptivo de emergencia● Hasta que pueda localizar a su proveedor de salud, continúe tomando 1 píldora al día y utilice otro método adicional de protección, por ejemplo condones, ¡cada vez que tenga relaciones sexuales!● Si está en la etapa de píldoras de “la semana del período” (las píldoras que están en la cuarta semana de su paquete), deséchelas y empiece un nuevo paquete

Las píldoras omitidas podrían ocasionar algún sangrado entre periodos menstruales.

EC: ¡No se olvide de su anticonceptivo de emergencia! Si omitió más de 2 píldoras y tiene relaciones sexuales sin otra protección, el EC le ayudará a evitar un embarazo.

DATOS: ¡Usted no es la única persona que ha omitido alguna vez una píldora!

Los beneficios de la píldora

Las mujeres eligen la píldora porque es segura, fácil y eficaz, pero sabía usted que la píldora les ha ayudado a muchas mujeres a:

- Tener periodos más regulares
- Tener periodos más ligeros, con menos dolor y calambres
- Tener huesos más fuertes
- Omitir un periodo que normalmente podría venirle durante un acontecimiento importante (por ejemplo su luna de miel, un examen en la escuela, etc.)
- Mejorar el acné

DATOS: Las investigaciones han demostrado que la píldora protege contra el cáncer de los ovarios y la matriz, quistes en los ovarios y bultos no cancerosos en los senos.

Algunas desventajas: Lo que debe saber

Si bien la píldora continúa siendo una opción muy común para muchas mujeres, no es la que mejor se adapta para todas. La siguiente lista le ayudará a entender por qué la píldora no constituye la mejor opción para algunas mujeres:

- Usted deberá recordar tomar la píldora todos los días, aproximadamente a la misma hora cada día
- La píldora no le protege contra el VIH u otras infecciones transmitidas sexualmente (STDs). Deberá usar un **condón**, además de la píldora, si cree que necesita protección
- Su paquete de píldoras no es invisible, algunas mujeres desean tener un método que no sea evidente para los demás
- Algunas mujeres no pueden tomar estrógeno (una hormona que se encuentra en muchas marcas de la píldora)

Lo que debe hacer si tuviera algún problema

La píldora constituye uno de los métodos anticonceptivos más seguros. Los problemas graves ocurren **sólo muy rara vez**. El problema más serio es la posibilidad de tener coágulos de sangre. Usualmente, un problema serio empezará con señales de “alerta”. Esté consciente de estas señales y póngase en contacto con su proveedor de salud, clínica o sala de emergencias si le ocurre algo de lo siguiente:

- Dolor intenso de estómago
- Dolor intenso en el pecho o dificultad para respirar
- Dolor intenso o enrojecimiento e hinchazón en las piernas
- Dolor intenso de cabeza
- Problemas de la vista, por ejemplo visión borrosa, luces destellantes o ceguera.

Eficacia

Si 100 mujeres tomaran la píldora en forma correcta (aproximadamente a la misma hora de todos los días) durante un año, sólo 1 de ellas podría quedar embarazada. La píldora es uno de los métodos más eficaces de anticoncepción, si es que se la toma correctamente.

RECUERDE: tomar correctamente la píldora significa tomarla alrededor de la misma hora (con una diferencia de 2 a 4 horas) todos los días.

El embarazo y la píldora

Si desea quedar embarazada, simplemente termine el paquete actual y luego deje de tomar la píldora. Utilice otro método anticonceptivo, por ejemplo condones, hasta que hayan transcurrido 1 o 2 períodos. Empiece a tomar vitaminas con ácido fólico (vitaminas prenatales). Es una de las mejores cosas que puede hacer para su futuro bebé.

Datos: Tomar la píldora no afectará su capacidad de tener niños en el futuro.

Preguntas usuales

¿Por qué debo tomar la píldora a la misma hora (con una diferencia de 2 a 4 horas) todos los días?

Cuando usted toma la píldora aproximadamente a la misma hora todos los días, mantendrá las hormonas de la píldora en **su mejor nivel para evitar un embarazo**. También puede evitar los sangrados imprevistos, y sencillamente porque es muy conveniente tomarlas a la misma hora todos los días.

¿Qué ocurre si no me viene un período?

Si se olvidó de tomar una o más píldoras... Llame a la clínica para programar una prueba de embarazo y **continúe tomando sus píldoras**.

Si tomó cada píldora a la misma hora... Siga tomando sus píldoras. Si no le viene un segundo período, llame a la clínica.

Si tomo antibióticos, ¿afectará eso la eficacia de la píldora?

Muchos proveedores de salud recomiendan utilizar un método anticonceptivo de refuerzo, por ejemplo condones, si tiene que tomar antibióticos. Si no le vino su período, llame a la clínica.

¿Debo dejar de tomar la píldora si rompí con mi pareja o dejé de tener relaciones sexuales?

Dejar de tomar la píldora y empezar a tomarla nuevamente podría aumentar los efectos colaterales, por ejemplo los sangrados entre períodos y la sensibilidad en los senos. Ése es un motivo por el que los proveedores de salud le recomiendan seguir tomando la píldora, incluso **después** de haber roto relaciones con alguien o haber decidido ya no tener relaciones sexuales. También es conveniente recordar que la píldora le proporciona otros beneficios de salud, tal como un **acné mejorado** y **periodos mensuales menos dolorosos**.

Para averiguar más sobre otros métodos anticonceptivos reversibles:

Vea nuestros folletos sobre:

Depo Provera (“La inyección”)
Anticonceptivos de emergencia (“EC”)
Condones

Vea nuestro sitio en la red:

www.metrokc.gov/health/famplan

Para encontrar un proveedor de planificación familiar cercano:

Llame a la línea gratuita de planificación familiar
1-800-770-4334 O TTY 1-800-848-5429
Para información confidencial y referencias

Para evitar un embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, o cuando falle su método de anticoncepción:

Llame a la línea gratuita de anticoncepción de emergencia:
1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528)
o visite el sitio en la red de Anticoncepción de Emergencia:
www.not-2-late.com para encontrar una clínica o farmacia cercana.



Si se decide por la píldora